

AKTIV FOLSYRE NATALBEN



Ekstra næring til deg som er eller planlegger å bli gravid

28 KAPSLER

Natalben Aktiv Folsyre er ernæringskapsel for deg som er eller planlegger å bli gravid.

Hva er Natalben Aktive Folsyre?

Natalben Aktiv Folsyre er en ernæringskapsel inneholdende aktiv folsyre (Quatrefolic®). Folsyre må omdannes til aktiv folsyre i kroppen for å kunne brukes, en evne som er kraftig nedsatt hos opp til 10 % av den norske befolkningen. Natalben Aktiv Folsyre (Quatrefolic®) krever ingen omdanning i kroppen, og kan brukes direkte.

Hvorfor folsyre?

Folsyre er nødvendig for normal celledeling og vekst. Helsedirektoratet anbefaler kvinner å starte med tilskudd av 400 µg folsyre når de planlegger å bli gravide og å fortsette med tilskuddet de tre første månedene av svangerskapet. Folsyre forebygger nevraltørnsdefekter som blant annet ryggmargsbrokk hos barnet.

Vær oppmerksom på

- Den anbefalte døg dosen bør ikke overskrides.
- Kosttilskudd bør ikke brukes som et alternativ til variert og balansert kosthold og sunn livsstil.
- Skal ikke brukes av barn under 11 år.

Slik tar du Natalben Aktiv Folsyre

Ta 1 kapsel Natalben Aktiv Folsyre per dag.

Innholdsstoffor

Raffinert solsikkeolje, gelatin (storfe), fuktighetsbevarende middel (glyserol E-422), emulgeringsmiddel (gul bivoks E-901 og lecitin fra solsikke E-322), fargestoffer (gul jernoksid E-172), folsyre ((6S)-5-metyltetrahydrofolsyre; glukosaminsalt). Natalben Aktiv Folsyre er sukker-, laktose- og glutenfri.

Oppbevaringsbetingelser

Oppbevares tørt i romtemperatur. Oppbevares utilgjengelig for barn.

Holdbarhet

Utlopsdato er angitt på ytterpakningen.

Har du spørsmål eller vil du vite mer?

Rådfør deg med jordmor eller les mer om Natalben Aktiv Folsyre på www.natalben.se. Les også Kostråd til gravide fra Mattilsynet på www.mattilsynet.no.

Innhold	1 kapsel inneholder	% av DRI*
Folsyre (Quatrefolic®)**	400 µg	200%

* DRI = Daglig referanseinntak

** Quatrefolic® ((6S)-5-metyltetrahydrofolsyre; glukosaminsalt) er en aktiv form av folsyre som lett tas opp av kroppen.

AKTIV FOLSYRE
NATALBEN



Med aktiv folsyre (Quatrefolic®)



AKTIV FOLSyra NATALBEN



Extra näring till dig som är eller planerar att bli gravid

28 KAPSLAR

Natalben Aktiv Folsyra är en näringskapsel för dig som är eller planerar att bli gravid.

Vad är Natalben Aktiv Folsyra?

Natalben Aktiv Folsyra är en näringskapsel innehållande aktiv folsyra (Quatrefolic®). Folsyra behöver omvandlas till aktiv folsyra i kroppen för att kunna användas, en förmåga som är kraftigt nedsatt hos upp till 15 % av den svenska befolkningen. Natalben Aktiv Folsyra (Quatrefolic®) kräver ingen omvandling i kroppen, utan kan användas direkt.

Varför folsyra?

Folsyra, är nödvändigt för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av röda blodkroppar. Folsyra behövs för att fostret ska utvecklas normalt under graviditeten. Låga halter av folat i blodet kan ge ökad risk att få barn med ryggmärgsbräck. Livsmedelsverket rekommenderar därför kvinnor som är eller planerar att bli gravida att ta ett extra tillskott av folsyra. Alla som kan tänkas bli gravida rekommenderas att ta tabletter med 400 mikrogram folsyra varje dag fram till vecka 12, för att minska risken för ryggmärgsbräck hos fostret.

Att tänka på

- Den rekommenderade dagsdosen bör inte överskridas.
- Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till mångsidig och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.

Så tar du Natalben Aktiv Folsyra

Ta 1 kapsel Natalben Aktiv Folsyra per dag.

Ingredienser

Raffinerad solrosolja, gelatin (nötkreatur), fuktighetsbevarande medel (glycerin E-422), emulgeringsmedel (gul bivax E-901 och lecitin av solros E-322), färgämnen (gul järnoxid E-172), folsyra ((6S)-5-metyltetrahydrofolat; glukosaminsalt).

Natalben Aktiv Folsyra är socker-, laktos- och glutenfri.

Förvaringsanvisningar

Förvaras torrt i rumstemperatur. Förvaras utom räckhåll för små barn.

Hållbarhet

Utgångsdatum är angivet på ytterförpackningen.

Har du frågor eller vill du veta mer?

Prata med din barnmorska eller läs mer om Natalben Aktiv Folsyra på www.natalben.se. Läs även Kostråd för gravid från Livsmedelsverket på www.livsmedelsverket.se.

Innehåll	1 kapsel Innehåller	% av DRI*
Folsyra (Quatrefolic®)**	400 µg	200%

* DRI = Dagligt referensintag.

** Quatrefolic® ((6S)-5-metyltetrahydrofolat; glukosaminsalt) är en aktiv form av folsyra som lätt tas upp av kroppen.

AKTIV FOLSyra NATALBEN



Med aktiv folsyra (Quatrefolic®)